1 Body fat scale_GE 4/8/08 3:51 PM Page 1

IDEEN WELT

Ⓓ Körperfettwaage
Bedienungsanleitung
ⒼⒷ Body fat scale
Instruction manual
Ⓒⓩ Osobní váha
Návod k obsluze
Ⓟⓛ Waga do pomiaru zawartości tłuszczu w organizmie
Instrukcja obsługi
Ⓗ Testzsírmérleg
Használati útmutató

EF138

1 Body fat scale_GE 4/8/08 3:51 PM Page 2

(D)

Einführung und Warnhinweise 1
Inhalt der Verpackung: 1
LCD-Anzeige / Symbole 2
Vorbereitung: 2
Fettanalyse 2
BEDIENUNGSSCHRITTE: 3
Fehler- und andere LCD-Meldungen: 3
Wartung und Pflege: 4
Informationen zur Zuverlässigkeit der Messergebnisse: 4

(GB)

Introduction and Safety Instructions 6
Contents of the packaging: 6
Preparation: 7
Body fat analysis 7
ILLUSTRATION STEPS: 8
Errors and other LCD messages: 8
Cleaning and Maintenance: 9
Information on the reliability of the results: 9

(CZ)

Úvod a bezpečnostní pokyny 11
Obsah balení: 11
Příprava: 12
Analýza tělesného tuku 12
NÁZORNÝ POSTUP: 13
Chyby a další zprávy na LCD displeji: 13
Údržba a čištění: 14
Informace o spolehlivosti výsledků: 14

(PL)

Wstęp oraz Wskazówki Dotyczące Bezpieczeństwa 16
Zawartość opakowania: 16
Wyświetlacz LCD/ Symbole 17
Przygotowani: 17
Analiza zawartości tłuszczu w organizmie 17
OPIS SCHEMATU OBSŁUGI: 18
Błędy oraz inne informacje na wyświetlaczu LCD: 18
Czyszczenie i Konserwacja: 19
Informacje odnośnie prawidłowości wyników: 19

(H)

Bevezetés és biztonsági felhívások 21
A csomagolás tartalma: 21
Digitális kijelző 22
Előkészítés: 22
Testzsírmérés 22
LÉPÉSEK: 23
Hibajelzés, és egyéb jelek a kijelzőn: 23
Tisztítás és karbantartás: 24
Információk a mérési eredmények megbízhatóságával kapcsolatban: 24

Einführung und Warnhinweise

1. Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb dieser Waage, mit der sich Körperfett und Wasseranteil überwachen lassen. Das Funktionsprinzip dieser Waage basiert auf der Messung des elektrischen Körperwiderstands nach der so genannten BIA-Methode (Bio-electronic Impedance Analysis). Verrechnet mit anderen biometrischen Daten (Alter, Geschlecht, Körpergröße), lassen die so ermittelten Werte auf den prozentualen Körperfett- und Wasseranteil im Körper schließen.
2. Die Messungen des Körperfett- und Wasseranteils sind nur als Anhaltswerte zu verstehen. Sie eignen sich nicht für medizinische Diagnosen. In Fragen einer geplanten Gewichtsabnahme mit Hilfe von Medikamenten oder Diäten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
3. Patienten mit einem Herzschrittmacher oder anderen elektronischen Implantaten ist vom Gebrauch dieser Waage abzuraten. Die Funktion solcher Implantate könnte eingeschränkt oder gestört werden.
4. Um Interferenzen zu verhindern, sollte die Waage nicht in der Nähe von Geräten mit starker elektromagnetischer Strahlung verwendet werden. Halten Sie davon Abstand oder schalten Sie diese Geräte aus, wenn Sie von der Waage Gebrauch machen.

Inhalt der Verpackung:

Vergewissern Sie sich nach dem Öffnen der Verpackung, dass der Inhalt mit der Abbildung auf der Verpackung übereinstimmt.

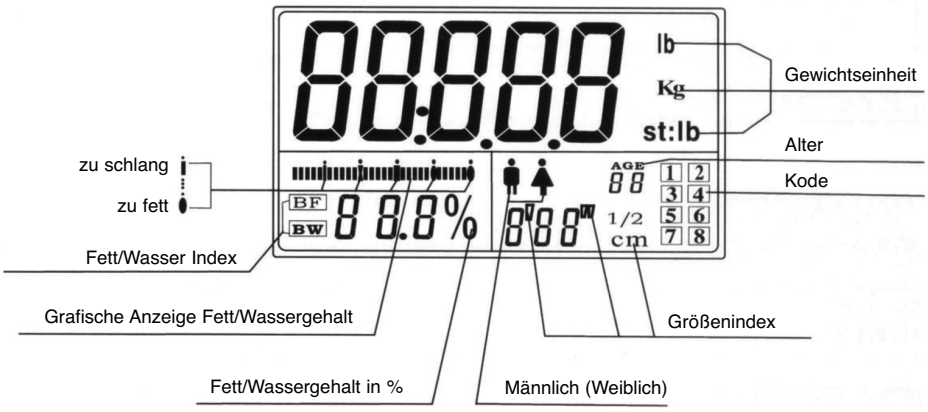
Merkmale / Spezifikationen:

1. Einstellungen für Speicher, Geschlecht, Größe, AlterMann/Frau

Parameter	Voreinstellung	Bereich
Speicher	1	1 bis 8
Geschlecht	Mann	Mann/Frau
Größe	165 cm	100 bis 250 cm
Alter	25	10 bis 100

2. Wiegebereich: 150 kg
3. Wiegeminimum: 2 kg
4. Wiegeschritte: 0,1 kg
5. Körperfett-Messbereich: 4,0 – 45,0 %
6. Einteilung des Fettgehaltes: 0,1 %
7. Wasseranteil-Messbereich: 37,8 – 66,0 %
8. Einteilung des Wasseranteils: 0,1 %
9. Displaygröße: 95 x 52 mm
10. Waage stellt sich automatisch auf Null zurück; schaltet sich automatisch aus.
11. Anzeige für geringe Batterieleistung ("LO") und für Überlastung ("Err")
12. Stromversorgung: 1 x 9V Alkalibatterie

LCD-Anzeige / Symbole



Vorbereitung:

1. ▲▼: Auf/Ab-Taste
2. ■: An/Eingabetaste
3. ▶: Starttaste

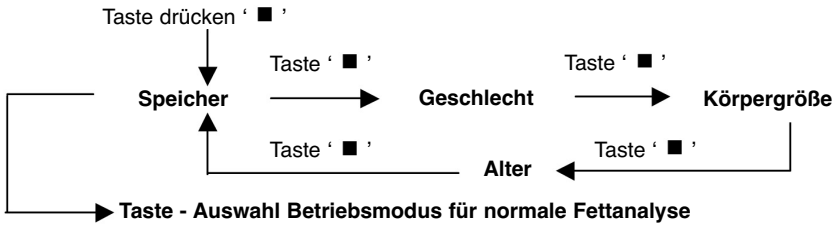
A. Batterie (1 x 9 V) in das Fach auf der Unterseite der Waage einsetzen.
B. Waage auf eine trockene, ebene und feste Oberfläche stellen und Standfestigkeit prüfen. Nicht auf Teppiche oder schwankende Böden stellen.

Fettanalyse

Initialisierung:

1. Zur Inbetriebnahme ‘ ■ ’ -Taste drücken. Das LCD-Feld leuchtet kurz auf und zeigt die gespeicherte Einstellung. Ein nochmaliges Drücken der ‘ ■ ’ -Taste führt durch die Routine der Einstellung sämtlicher Parameter:

2.



BEDIENUNGSSCHRITTE:

I. Auf/Ab-Taste (▲▼) drücken, um zur gewünschten oder zugeordneten Speicherstation zu gelangen. Zur Bestätigung ‘ ■ ’ -Taste drücken. Die LCD-Anzeige fordert zur nächsten Parametereinstellung (Geschlecht) auf.

II. Auf/Ab-Taste (▲▼) drücken, um das jeweilige Geschlecht einzustellen. Zur Bestätigung ‘ ■ ’ -Taste drücken. Die LCD-Anzeige fordert zur nächsten Parametereinstellung (Körpergröße) auf.

III. Auf/Ab-Taste (▲▼) drücken, um die jeweilige Körpergröße einzustellen. Zur Bestätigung ‘ ■ ’ -Taste drücken. Die LCD-Anzeige fordert zur nächsten Parametereinstellung (Alter) auf.

IV. Auf/Ab-Taste (▲▼) drücken, um das jeweilige Alter einzustellen. Zur Bestätigung ‘ ■ ’ -Taste drücken. Die LCD-Anzeige kehrt zur Speicherauswahl zurück. Alle Einstellungen sind vorgenommen!!

Sie können nun durch mehrmaliges Drücken der ‘ ■ ’ -Taste das Einstellungsverfahren noch einmal durchlaufen, um die richtige Einstellung aller Parameter zu überprüfen.

V. Taste drücken ‘ ▶ ’ um den Einstellungsmodus zu verlassen und den Betriebsmodus für die normale Fettanalyse auszuwählen. Das LCD-Feld zeigt '0,0' kg. Sie können sich jetzt wiegen und Ihren Körperfett- bzw. wasseranteil in Prozent ausrechnen lassen.

2. Steigen Sie vorsichtig auf die Waage (Schuhe und Socken vorher ausziehen, Füße und Wiegebereich abwischen, um möglichst gute Leitfähigkeit zu erzielen). Füße auf die jeweils zweigeteilten BIA-Sensoren stellen. Die Füße dürfen einander nicht berühren (da sonst ein Kurzschluss entsteht).

   Wenn das LCD-Feld erlischt, ehe Sie auf die Waage gestiegen sind, ‘ ■ ’ -Taste noch einmal drücken und warten, bis LCD-Feld wieder Ihre Einstellungen anzeigt. Dann ▶-Taste drücken und in den Betrieb der normalen Fettanalyse zurückkehren.

3. Sobald Sie auf die Waage gestiegen sind, zeigt das LCD-Feld eine aufsteigende Folge von Ziffern, bis eine feststehende Zahl blinkt, die Ihr aktuelles Gewicht anzeigt.

4. Nach wenigen Sekunden hat die Waage Ihren prozentualen Fett- und Wasseranteil automatisch errechnet. Das LCD-Feld zeigt den Wert des Fettanteils ("BF") und kurz darauf den des Wasseranteils ("BW"). Danach springt die Anzeige insgesamt fünf Mal zwischen beiden Wert hin und her und erlischt schließlich.

   Am unteren Rand des LCD-Feldes ist eine Skala von vertikalen Strichen zu sehen, die Ihren Fettgehalt am Maßstab der statistischen Norm darstellt und erkennen lässt, ob Sie unter-, normal- oder übergewichtig sind. Sie können diesen Hinweis als einen Vergleichwert für Ihren körperlichen Zustand betrachten.

   Merke: Sooft sie mit der ‘ ■ ’ -Taste die Waage in Betrieb nehmen, können Sie die beschriebenen Schritte von (a) bis (e) wiederholen, um Ihre persönlichen Daten und ermittelten Messwerte zu überprüfen, bevor Sie eine neue Messung vornehmen.

Normaler Wiegebetrieb:
Gewichtskontrolle (ungeachtet der Parametereinstellung zur Analyse des Fett- und Wasseranteils)

1. Durch leichten Druck auf den unteren rechten Rand der Wiegefläche Waage einschalten. LCD-Feld leuchtet auf und zeigt mit "0,0 kg" den allgemeinen Wiegebetrieb an.
2. Steigen Sie vorsichtig auf die Waage (nicht springen). Sobald Sie auf der Wiegefläche stehen, zeigt das LCD-Feld eine aufsteigende Folge von Ziffern, bis eine feststehende Zahl blinkt, die Ihr gegenwärtiges Gewicht anzeigt. Nach ein paar Sekunden erlischt die LCD-Anzeige automatisch.

Fehler- und andere LCD-Meldungen:

Es kann vorkommen, dass auf dem LCD-Feld eine Fehlermeldung ("Err") angezeigt wird. Schalten Sie die Waage aus und entfernen oder ersetzen Sie die Batterien, um alle vorgenommenen Einstellungen rückgängig zu machen. Nehmen Sie dann das Gerät wieder in Betrieb.

1. Alle LCD-Segmente leuchten auf: Das Gerät funktioniert fehlerfrei.
2. "-----": Der Nullwert des Messgebers ist zu niedrig (unterhalb der Mindestgrenze)
3. "Err": Überlastung oder der Nullwert des Messgebers liegt über der Höchstgrenze.
4. "LO": Batterie verbraucht.
5. "Err-h": Der Prozentsatz des Körperfetts liegt über der Höchstgrenze.
6. "Err-l": Der Prozentsatz des Körperfetts liegt unter der Mindestgrenze.

Wartung und Pflege:

1. Zum Säubern der Waage ein trockenes, weiches Tuch verwenden. Bei stärkerer Verunreinigung ein Tuch mit einem schonenden Reinigungsmittel leicht anfeuchten und Waage säubern. Keine alkohol- oder benzolhaltigen Mittel verwenden.
2. Eine feuchte Oberfläche könnte rutschig sein. Stellen Sie zu Ihrem eigenen Schutz sicher, dass die Waage vor Gebrauch trocken ist.
3. Wird die Waage in Gebrauch genommen, sollte sie auf festem, ebenen Grund stehen, nicht auf einem Teppich oder einer Matte. Batterien entfernen, wenn die Waage über einen längeren Zeitraum nicht gebracht wird.
4. Die Waage ist ein Präzisionsinstrument mit empfindlichen Bauteilen und sollte daher schonend behandelt werden. Nicht auf die Waage springen, Gerät nicht fallen lassen.
5. Keine Gegenstände in Öffnungen einführen.
6. Keine Reparaturen selbstständig vornehmen. Bei selbst vorgenommenen Reparaturen geht Garantie verloren.
7. Wenn das Gerät nicht richtig funktioniert, prüfen, ob Batterien eingesetzt oder verbraucht sind. Gegebenenfalls neue Batterien einsetzen. Oder Hilfe beim Händler anfordern.
8. Wenn das Display fehlerhafte Meldungen anzeigt oder nicht automatisch erlischt, Batterien entfernen und wiedereinsetzen.
9. Wird die Waage zweckentfremdet oder einem starken elektromagnetischen Feld ausgesetzt, so dass Daten verloren gehen, erlischt die Garantie.
10. Der Hersteller tritt nicht in Haftung bei Schäden oder Verletzungen, die durch missbräuchliche Verwendung entstehen.

Informationen zur Zuverlässigkeit der Messergebnisse:

Die Körperfettanalyse basiert auf einer standardisierten Messmethode, die in umfangreichen Studien entwickelt wurde. Die Messungen werden beeinflusst durch den besonderen Wassereinschluss in sehr fettarmem Gewebe, durch individuelle Lebensgewohnheiten oder:

a. nach einem Bad (Messwerte häufig niedriger):
b. nach dem Essen oder der Aufnahme von Getränken (Messwerte häufig höher):
c. während der Menstruation (Messwerte stark schwankend);
d. bei Flüssigkeitsverlusten durch Krankheit oder körperlichen Stress, verbunden mit starker Schweißbildung.
e. Die folgende Tabelle zeigt, in welchem Bereich sich die zu erwartenden Resultate der Fett- und Wassergehaltsanalyse bewegen sollten:

	Frauen		Männer			
Alter	Fett %	Wasser %	Fett %	Wasser %	Befund	Im Vergleich
unter 30	4.0-16.0%	66.0-57.8%	4.0-11.0%	66.0-61.2%	zu gering	
	16.1-20.5%	57.7-54.7%	11.1-15.5%	61.1-58.1%	gering	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	normal	
	25.1-30.5%	51.5-47.8%	20.1-24.5%	54.9-51.9%	hoch	
	30.6-45.0%	47.7-37.8%	24.6-45.0%	51.8-37.8%	sehr hoch	

	Frauen		Männer			
Alter	Fett %	Wasser %	Fett %	Wasser %	Befund	Im Vergleich
über 30	4.0-20.0% 20.1-25.0%	66.0-55.0% 54.9-51.6%	4.0-15.0% 15.1-19.5%	66.0-58.4% 58.3-55.3%	zu gering gering	
	25.1-30.0%	51.4-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	normal	
	30.1-35.0% 35.1-45.0%	48.0-44.7% 44.6-37.8%	24.1-28.5% 28.6-45.0%	52.2-49.2% 49.1-37.8%	hoch sehr hoch	

Zur richtigen Verwendung der Waage und angemessenen Evaluation der ermittelten Werte lesen Sie folgende Hinweise bitte aufmerksam durch.

1. Der von der Waage errechnete Prozentsatz von Wasser und Fett ist nur ein Vergleichswert. Der äußere Anschein eines Körpers lässt nicht notwendigerweise auf das zu erwartende Messergebnis für den Fett- und Wasseranteil schließen; auch können ähnlich aussehende Personen desselben Alters und Geschlechts durchaus abweichende Resultate erzielen. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, um den für Sie günstigsten Fett-/Wasseranteil bestimmen zu lassen.

   Die Verwendung der Personenwaage zur Körperfett- und Wassermessung ist ungeeignet für:

   - Kinder unter 10 Jahren sowie Personen über 80 Jahren
   - Personen mit Fiebersymptomen, Ödemen oder Osteoporose
   - Dialysepatienten
   - Personen, die herzstärkende Medikamente einnehmen
   - Schwangere
   - Sportler, die mehr als 10 Stunden intensiven Trainings absolvieren
   - Personen mit einer Pulsfrequenz von weniger als 60 Schlägen pro Minute

Importiert durch:
Dirk Rossmann GmbH – Isernhägener Strasse 16 – 30938 Burgwedel

Konformitätserklärung / Entsorgung

Das Gerät entspricht den Richtlinien, die für die CE-Kennzeichnung verbindlich sind.

Batterien und Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll geworfen werden, sondern müssen zu den autorisierten Sammelstellen gebracht werden

Introduction and Safety Instructions

1. Congratulations, you have bought a scale which will allow you to monitor body fat and water content. The scale works on the principle of measuring the electric resistance of the body in accordance with the so-called BIA-method (Bio-electronic Impedance Analysis). Together with other biometric data (age, gender, body height), the calculated values suggest the percentage of body fat and water content in your body.
2. The results of body fat and water content measurement need to be treated as reference values only. They are not suitable for medical diagnosis. Should you want to lose weight with the help of medicaments or diets, please consult your doctor.
3. Patients with pace makers or other electronic implants should not use the scale. Proper functioning of such implants could be limited or disturbed.
4. In order to avoid interferences, the scale should not be used in the proximity of devices with strong electromagnetic radiation. When you use the scale, keep distance from such devices or switch them off.

Contents of the packaging:

When you open the packaging, make sure that the contents correspond with the picture on the packaging.

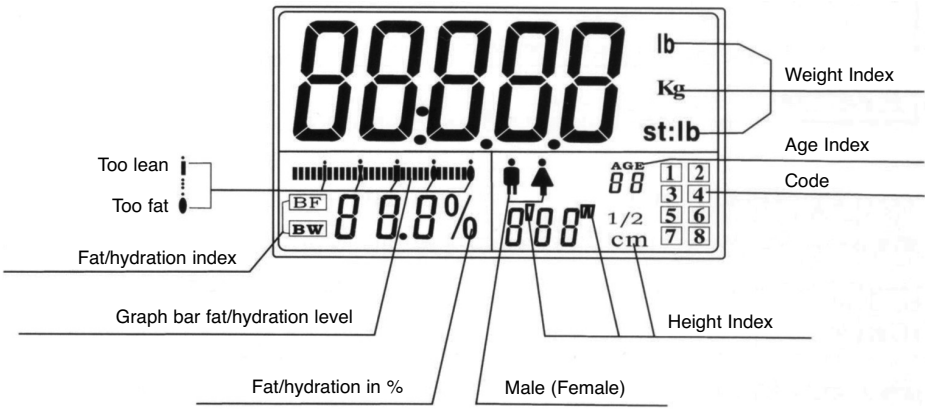
Features/ Specification:

1. Settings for Storing, Gender, Height, Age

Parameter	Default	Range
Storing	1	1 to 8
Gender	Man	Man/Woman
Height	165 cm	100 to 250 cm
Age	25	10 to 100

2. Maximum weight: 150 kg
3. Minimum weight: 2 kg
4. Division: 0,1 kg
5. Body fat measuring range: 4,0 – 45,0 %
6. Division of fat content: 0,1 %
7. Water content measuring range: 37,8 – 66,0 %
8. Division of water content: 0,1 %
9. Display size: 95 x 52 mm
10. Scale automatically sets back to zero; it switches off
11. Indication for low battery ("LO") and overloading ("Err")
12. Power supply: 1 x 9V alkali battery

LCD display/ Symbols



Preparation:

1. ▲▼: Up/Down-switch
2. ■: Entry/Confirmation button
3. ▶: Start button

A. Insert the battery (1 x 9 V) into the battery compartment on the bottom side of the scale.
B. Place the scale on a dry, level and solid surface and check for stability. Do not place the device on carpets or unstable floors.

Body fat analysis

Basic operation:

1. First press the ‘ ■ ’ button. The LCD display lights up briefly and shows the stored settings. If you press the ‘ ■ ’ button for the second time, you will be guided through setting all parameters:

2.

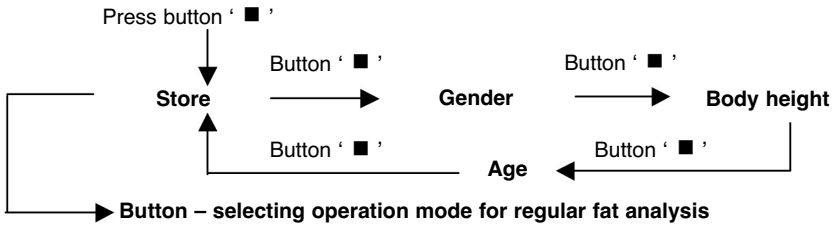


ILLUSTRATION STEPS:

I. Press the Up/Down (▲ ▼) button to get to the desired or assigned parameter. Press the ' ■ ' button to confirm. The LCD display will proceed to the next parameter setting (gender).
II. Press the Up/Down (▲ ▼) button to set the gender. Press the ' ■ ' button to confirm. The LCD display will proceed to the next parameter setting (body height).
III. Press the Up/Down (▲ ▼) button to set body height. Press the ' ■ ' button to confirm. The LCD display will proceed to the next parameter setting (age).
IV. Press the Up/Down (▲ ▼) button to set age. Press the ' ■ ' button to confirm. The LCD display goes back to selecting options. All settings have been stored!!
If you keep pressing the ' ■ ' button, you can go through the setting process again to check if all parameters are correct.
V. Press the ' ▶ ' button to leave the setting mode and select the operation mode for regular fat analysis. The LCD display shows '0,0' kg. Now you can weigh yourself and let the scale calculate your body fat or water content percentage.
2. Step on the scale carefully (take off your shoes and socks, clean your feet and standing surface in order to achieve good conductivity). Place each foot on one BIA-sensor. Feet must not touch each other (otherwise there will be short-circuit).
When the LCD display goes out before you have stepped on the scale, press the ' ■ ' button again and wait until the LCD display will show all the settings again. Then press the ▶ button and go back to the regular fat analysis mode.
3. As soon as you have stepped on the scale, the LCD display will be showing an ascending series of digits until a number indicating your weight starts blinking.
4. After a few seconds the scale will have calculated your fat and water percentage. The LCD display shows the value of the fat content („BF") and shortly afterwards of the water content („BW"). Then the display alternately shows both values for 5 times, and it finally goes out.
On the bottom of the LCD display there is a scale of vertical lines which shows your fat content in comparison with the standards of statistical norms, and thus allows you to check if you are underweight, normal or overweight. You can treat the result as a reference value for the state of your body.
Note: Whenever you start the scale with the ' ■ ' button, you can repeat the described steps from (a) to (e) in order to check your personal data and the obtained results before you weigh yourself again.

Regular weighing mode:
Weight control (without setting parameters for fat and water content analysis)

1. Switch the scale on by pressing lightly the bottom right brim of the standing surface. The LCD display lights up and shows "0,0 kg" which indicates the general weighing mode.
2. Carefully step on the scale (do not jump). As soon as you have stepped on the scale, the LCD display will be showing an ascending series of digits until a number indicating your weight starts blinking. After a few seconds the LCD display goes out automatically.

Errors and other LCD messages:

Sometimes the LCD display may signal error message ("Err"). Switch the scale off and remove or replace batteries in order to go back to stored settings. Switch the scale on.

1. All LCD segments light up: the device works error-free.
2. "-----": the zero value of the measure is too low (below the minimum)
3. "Err": overloading or the zero value of the measure is above the maximum.
4. "LO": Low battery.
5. "Err-h": percentage of the body fat is above maximum.
6. "Err-l": percentage of the body fat is below minimum.

Cleaning and Maintenance:

1. Use a dry, soft cloth for cleaning the scale. If the scale is very dirty, clean it with a cloth damped with a mild cleaning agent. Do not use detergents containing alcohol or benzene.
2. Damp surface can be slippery. For your own safety, before using the scale, make sure it is dry.
3. When in use, the scale should be placed on a solid, level surface, not on a carpet or a matt. Remove the batteries if you do not use the scale over a longer period.
4. The scale is a precise instrument with delicate parts and therefore should be taken care of. Do not jump on the scale, do not drop it.
5. Do not insert any objects into the openings.
6. Do not repair the scale yourself. If you try to repair the device yourself, you will lose the warranty.
7. If the device does not work, check if the batteries have been inserted or used up. If necessary, insert new batteries, or ask your dealer for help.
8. If the display shows incorrect messages or does not go out automatically, remove and reinsert the batteries.
9. Should the scale be tempered with or exposed to a strong electromagnetic field, so that the data is lost, the warranty expires.
10. The manufacturer is not responsible for damages or injuries caused by improper use.

Information on the reliability of the results:

The body fat analysis is based on a standard measuring method developed as a result of comprehensive studies. Measurements are influenced by the water content in the very thin tissues, individual habits, or:

a. after taking a bath (values often lower);
b. after eating or drinking (values often higher);
c. during menstruation (contrasting results);
d. dehydration during illnesses or stress which is connected with excessive sweating.
e. The following table shows the range within which the expected results of fat and water content analysis can vary:

	Women		Man			
Age	Fat %	Water %	Fat %	Water %	Result	In comparison
Under 30	4.0-16.0% 16.1-20.5%	66.0-57.8% 57.7-54.7%	4.0-11.0% 11.1-15.5%	66.0-61.2% 61.1-58.1%	too low low	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	normal	
	25.1-30.5% 30.6-45.0%	51.5-47.8% 47.7-37.8%	20.1-24.5% 24.6-45.0%	54.9-51.9% 51.8-37.8%	high very high	
Over 30	4.0-20.0% 20.1-25.0%	66.0-55.0% 54.9-51.6%	4.0-15.0% 15.1-19.5%	66.0-58.4% 58.3-55.3%	too low low	
	25.1-30.0%	51.4-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	normal	
	30.1-35.0% 35.1-45.0%	48.0-44.7% 44.6-37.8%	24.1-28.5% 28.6-45.0%	52.2-49.2% 49.1-37.8%	high very high	

Please follow these instructions in order to use the scale properly and appropriately analyse the obtained results.

1. The percentage of water and fat calculated by the scale is only a reference value. The body's appearance does not necessarily imply the proportion of fat and water. Also, persons with very similar appearance, of the same age and gender, can obtain completely different results. Please consult your doctor in order to establish the most beneficial fat and water proportion for you.

   Using the scale to measure body fat and water percentage is not suitable for:

   - Children under the age of 10, as well as people over 80
   - Persons with fever, oedemas or osteoporosis
   - Dialysis patients
   - Persons taking cardiotonic medicaments
   - Pregnant women
   - Sportsmen training for more than 10 hours
   - Persons with pulse frequency below 60 per minute

Imported by:
Dirk Rossmann GmbH – Isernhägener Strasse 16 – 30938 Burgwedel

Declaration of conformity / Disposal

In conformity with the European directives this device has been granted the CE approval.

Batteries and used devices must not be disposed of with regular household waste; they must be brought to authorized collecting points.

Úvod a bezpečnostní pokyny

1. Gratulujeme vám k zakoupení osobní váhy, která vám umožňuje sledovat podíl tělesného tuku a vody v organismu. Váha pracuje na principu měření elektrického odporu organismu pomocí tzv. BIA metody (Bio-electronic Impedance Analysis). Spolu s dalšími biometrickými údaji (věk, pohlaví, výška) vypočítá přibližné procentuální hodnoty obsahu tuku a vody v organismu.
2. Výsledky měření podílu tělesného tuku a vody v organismu musí být brány pouze jako informativní. Nehodí se pro lékařskou diagnostiku. Když chcete zhubnout pomocí léků nebo diety, prosím, poraďte se se svým lékařem.
3. Pacienti se stimulátorem srdeční činnosti nebo jinými elektronickými implantáty by neměli váhu používat. Funkčnost takových to implantátů by mohla být omezena nebo rušena.
4. Váha by neměla být používána v blízkosti přístrojů se silným elektromagnetickým zářením, aby jste zamezili rušení. Když váhu používáte, dodržujte odstup od těchto zařízení nebo je vypněte.

Obsah balení:

Po otevření krabice, zkontrolujte, zda obsah odpovídá obrázku na krabici.

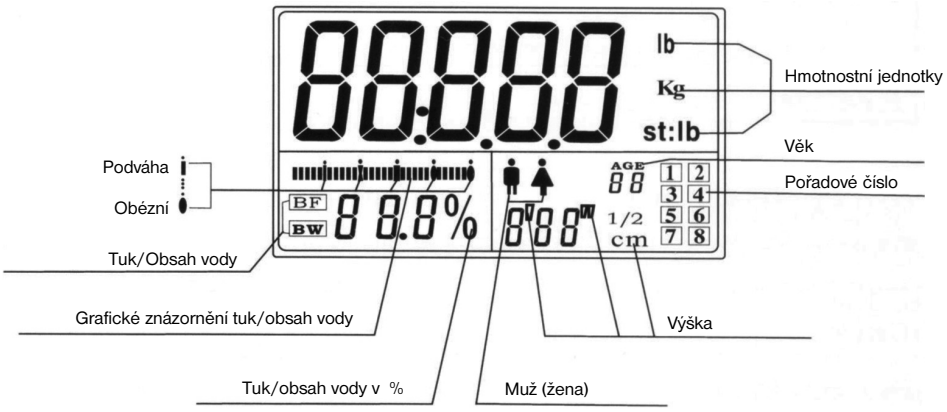
Vlastnosti/ Specifikace:

1. Pořadové číslo, pohlaví, výška, věk

Parametr	Primární nastavení	Možnosti
Pořadové číslo	1	1 až 8
Pohlaví	Muž	Muž/žena
Výška	165 cm	100 až 250 cm
Věk	25	10 až 100

2. Maximální váha: 150 kg
3. Minimální váha: 2 kg
4. Stupnice po: 0,1 kg
5. Rozsah změření tělesného tuku: 4,0 – 45,0 %
6. Stupnice měření tělesného tuku po: 0,1 %
7. Rozsah měření obsahu vody: 37,8 – 66,0 %
8. Stupnice měření obsahu vody po: 0,1 %
9. Velikost displeje: 95 x 52 mm
10. Váha se automaticky vrátí na nulu; vypne se.
11. Indikátor vybití baterie ("LO") a přetížení ("Err")
12. Napětí: 1 x 9V alkalická baterie

LCD displej/ Symboly



Příprava:

1. ▲▼: Spínač nahoru/dolů
2. ■: Tlačítko vstup/potvrzení
3. ▶: Tlačítko spustit

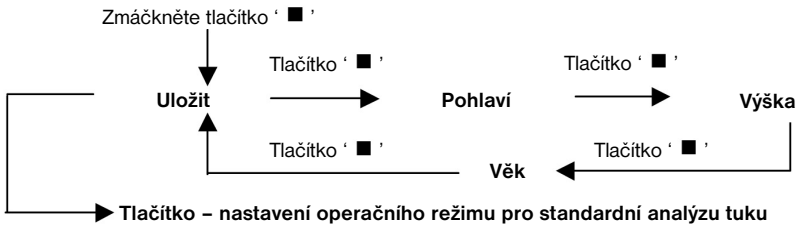
A. Vložte baterii (1 x 9 V) do bateriového prostoru na spodní straně váhy.
B. Umístěte váhu na suchý, rovný a stabilní povrch a zkontrolujte její stabilitu. Neumisťujte váhu na koberec nebo na nestabilní povrch.

Analýza tělesného tuku

Základní operace:

1. Nejprve zmáčkněte tlačítko ‘ ■ ’. LCD displej se rozsvítí krátce a zobrazí uložené nastavení. Když zmáčkněte tlačítko ‘ ■ ’ podruhé, budete procházet menu nastavení jednotlivých vstupních parametrů:

2.



NÁZORNÝ POSTUP:

I. Zmáčkněte tlačítko nahoru/dolů (▲ ▼) pro nastavení požadovaného parametru. Zmáčkněte tlačítko ‘ ■ ’ pro potvrzení. Na LCD displeji se zobrazí nastavení dalšího parametru (pohlaví).
II. Zmáčkněte tlačítko nahoru/dolů (▲ ▼) pro nastavení pohlaví. Zmáčkněte tlačítko ‘ ■ ’ pro potvrzení. Na LCD displeji se zobrazí nastavení dalšího parametru (výška).
III. Zmáčkněte tlačítko nahoru/dolů ((▲ ▼) pro nastavení výšky. Zmáčkněte tlačítko ‘ ■ ’ pro potvrzení. Na LCD displeji se zobrazí nastavení dalšího parametru (věk).
IV. Zmáčkněte tlačítko nahoru/dolů (▲ ▼) pro nastavení věku. Zmáčkněte tlačítko ‘ ■ ’ pro potvrzení. LCD displej se vrátí do nabídky.
Všechny parametry byly uloženy!! Když budete stále mačkat tlačítko ‘ ■ ’ dostanete se znovu do procesu nastavení parametrů a můžete zkontrolovat správnost nastavených parametrů.

2. Opatrně si stoupněte na váhu (zujte si boty a sundejte ponožky, očistěte si chodila a také stupátko váhy, aby jste docílili dobré vodivosti). Umístěte obě chodidla na BIA-senzor. Chodidla se nesmí dotýkat (jinak dojte ke zkratu).
Když LCD displej zmizí, než si stoupnete na váhu, zmáčkněte tlačítko ‘ ■ ’ znovu a čekejte, dokud se na LCD displeji nezobrazí celé nastavení. Potom zmáčkněte tlačítk ▶ a vrátíte se zpátky do režimu standardní analýzy tuku – běžné zvážení.
3. Když si stoupnete na váhu, na LCD displeji se zobrazí vzestupná série číslic, potom začne blikat číslo označující vaší hmotnost.
4. Během několika sekund váha vypočítá procento obsahu tuku a vody. Na LCD displeji se zobrazí hodnota obsahu tuku („BF“) a krátce na to obsah vody („BW“). Potom se 5krát na displej střídavě zobrazí obě hodnoty a nakonec zmizí.
Na spodním okraji LCD displeje je stupnice vertikálních linek, které ukazují podíl vašeho tuku v porovnání se standardními hodnotami získanými statistickými šetřeními, z těchto údajů můžete vyčíst, jestli máte podváhu, jste v normě nebo máte nadváhu. Výsledky jsou pouze orientačním zhodnocením stavu vašeho organismu.
Poznámka: když zapnete váhu tlačítkem ‘ ■ ’, můžete zopakovat popsané kroky od (a) až (e) pro kontrolu vašich osobních údajů a získání výsledků před dalším zvážením.

Režim standardního vážení:
Vážení (bez nastavení parametrů pro analýzu podílu tuku a vody)

1. Zapněte váhu lehkým zmáčknutím tlačítka na pravém okraji stupátka váhy. LCD displej se rozsvítí a zobrazí "0,0 kg" , což znamená režim standardního vážení.
2. Opatrně si stoupněte na váhu (neskákejte na váhu). Když si stoupnete na váhu, na LCD displeji se zobrazí vzestupná série číslic, potom začne blikat číslo označující vaší hmotnost. Po několika sekundách se LCD displej automaticky vypne.

Chyby a další zprávy na LCD displeji:

Někdy se na LCD displeji může objevit chybové hlášení ("Err"). Váhu vypněte a vyndejte nebo vyměňte baterii, aby jste se vrátili zpět na uložené nastavení. Váhu zapněte.
1. Všechny LCD segmenty svítí: přístroj pracuje bez chyby.
2. "—-": nulová hodnota, hmotnost je příliš nízká (pod minimem)
3. "Err": přetížení, hmotnost je vyšší, než maximální.
4. "LO": vybité baterie.
5. "Err-h": procento tělesného tuku je nad maximem.
6. "Err-l": procento tělesného tuku je pod minimem.

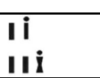
Údržba a čištění:

1. Použijte suchý, měkký hadřík pro otření váhy. Když je váha hodně špinavá, umyjte ji hadříkem s jemným čistícím prostředkem. Nepoužívejte prostředky obsahující alkohol nebo benzen.
2. Na vlhkém povrchu hrozí uklouznutí. Pro vaši osobní bezpečnost, před použitím váhy zkontrolujte, zda je suchá.
3. Při používání by měla být váha umístěna na stabilním, rovném povrchu, ne na koberci nebo matraci. Vyndejte baterie, když nebudete váhu delší dobu používat.
4. Váha je přesný přístroj s citlivými součástmi, a proto by jste na ni měli dávat pozor. Neskákejte na váhu a neupusťte ji na zem.
5. Do otvorů nestrkejte žádné předměty.
6. Nesnažte se váhu sami opravovat. V případě, že sami budete provádět opravu, propadne záruka.
7. Když přístroj přestane pracovat, zkontrolujte, jestli jsou vložené baterie. Je-li to nutné vložte nové baterie nebo kontaktuje vašeho prodejce o pomoc.
8. Jestliže se na displeji zobrazí chybové hlášení nebo automaticky zhasíná, vyndejte a znovu vložte baterie.
9. Jestliže je displej zakalený nebo vystavený silnému elektromagnetickému záření, mohou se ztratit uložené údaje, záruka propadá.
10. Výrobce není odpovědný za škody nebo úrazy vzniklé v důsledky nesprávného používání.

Informace o spolehlivosti výsledků:

Analýza tělesného tuku je založena na standardní metodě měření vyvinuté na základě porovnávacích studií. Vypočítané hodnoty jsou ovlivněny obsahem vody v tkáních a osobními návyky nebo:

a. po koupeli (jsou hodnoty obvykle nižší);
b. po jídle nebo pití (jsou hodnoty obvykle vyšší);
c. v době menstruace (protikladné výsledky);
d. dehydratace při nemoci nebo stresu, která je spojená se silným pocením.
e. následující tabulka ukazuje rozpětí, ve kterém se pohybují hodnoty analýzy podílu tuku a vody:

	Ženy		Muži			
Věk	Tuk %	Voda %	Tuk %	Voda %	Výsledek	Porovnání
Do 30	4.0-16.0% 16.1-20.5%	66.0-57.8% 57.7-54.7%	4.0-11.0% 11.1-15.5%	66.0-61.2% 61.1-58.1%	Příliš nízké Nízké	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	Normální	
	25.1-30.5% 30.6-45.0%	51.5-47.8% 47.7-37.8%	20.1-24.5% 24.6-45.0%	54.9-51.9% 51.8-37.8%	Vysoké Příliš vysoké	
Nad 30	4.0-20.0% 20.1-25.0%	66.0-55.0% 54.9-51.6%	4.0-15.0% 15.1-19.5%	66.0-58.4% 58.3-55.3%	Příliš nízké Nízké	
	25.1-30.0%	51.4-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	Normální	
	30.1-35.0% 35.1-45.0%	48.0-44.7% 44.6-37.8%	24.1-28.5% 28.6-45.0%	52.2-49.2% 49.1-37.8%	Vysoké Příliš vysoké	

Prosím, postupujte podle návodu, aby jste používali přístroj správně a naměřené hodnoty dobře analyzovali.

1. Údaj o obsahu vody a procentu tělesného tuku je pouze informativní. Vzhled nutně nevypovídá o podílu tuku a vody v organismu. Proto osoby podobného vzhledu, věku a pohlaví mohou naměřit rozdílné hodnoty. Prosím, obraťte se na lékaře, pokud chcete stanovit vaše optimální hodnoty obsahu vody a procenta tělesného tuku.

   Používat tuto osobní váhu k měření podílu tělesného tuku a vody v organismu nemohou:

   - Děti mladší 10 let a osoby starší 80 let
   - Osoby s chřipkou, edémem nebo osteoporosou
   - Pacienti ne dialýze
   - Osoby užívající léky na srdce
   - Těhotné ženy
   - Sportovci trénující více jak 10 hodin
   - Osoby s tepovou frekvencí pod 60 tepů za minutu

Dovozce:
Dirk Rossmann GmbH – Isernhägener Strasse 16 – 30938 Burgwedel

Prohlášení o shodě / Likvidace

Podle legislativy Evropské unie je tento výrobek ve shodě s CE směrnicí.

Použité baterie a přístroj nesmí být vyhozeny do domácího odpadu; musí být odevzdány na speciálním sběrném místě.

Wstęp oraz Wskazówki Dotyczące Bezpieczeństwa

1. Gratulujemy zakupu wagi, dzięki której będziesz mógł kontrolować procentową zawartość wody i tłuszczu w organizmie. Waga pracuje na zasadach pomiaru elektrycznej oporności organizmu, zgodnie z metodą BIA (Analiza Bioelektrycznej Impedancji). Przy uwzględnieniu innych danych biometrycznych (wiek, płeć, wzrost), jest obliczana wartość wskazująca procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie.
2. Wynik uzyskanego pomiaru procentowej zawartości tłuszczu i wody w organizmie należy traktować wyłącznie jako wartość przybliżoną. Nie należy jej porównywać do diagnozy medycznej. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli zamierzasz zażywać lekarstwa lub stosować dietę w celu zrzucenia wagi.
3. Waga nie powinna być używana przez osoby posiadające stymulator serca lub inne elektroniczne implanty. Prawidłowe funkcjonowanie implantów mogłoby być ograniczone lub zakłócone.
4. Aby uniknąć interferencji, nie należy używać wagi w bliskości urządzeń posiadających silne promieniowanie elektromagnetyczne. Gdy używasz wagi, zachowaj dystans od tych urządzeń lub wyłącz je.

Zawartość opakowania:

Przy rozpakowywaniu urządzenia, należy upewnić się, czy zawartość jest zgodna z rysunkiem na opakowaniu.

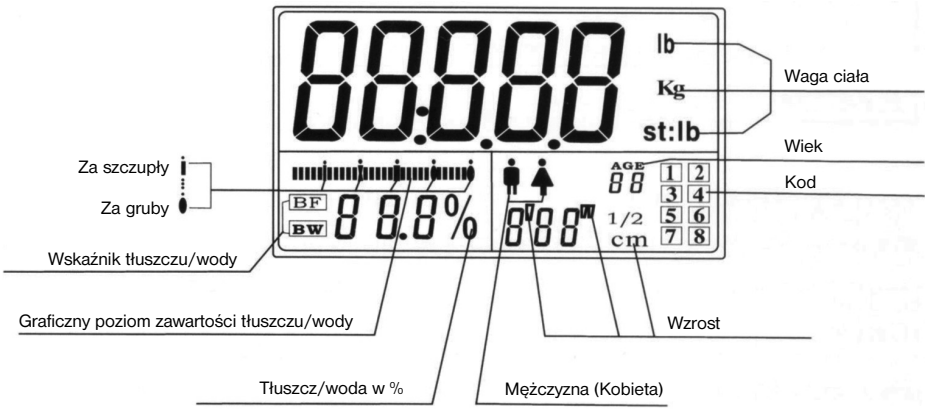
Cechy / Opis Techniczny:

1. Ustawienia dla Zapisów, Płci, Wzrostu, Wieku

Parametr	Domyślne	Zakres
Zapis	1	1 do 8
Płeć	Mężczyzna	Mężczyzna/Kobieta
Wzrost	165 cm	100 do 250 cm
Wiek	25	10 do 100

2. Maksymalna waga: 150 kg
3. Minimalna waga: 2 kg
4. Przedział: 0,1 kg
5. Zakres pomiaru zawartości tłuszczu w organizmie: 4,0 – 45,0 %
6. Przedział zawartości tłuszczu: 0,1 %
7. Zakres pomiaru zawartości wody w organizmie: 37,8 – 66,0 %
8. Przedział zawartości wody: 0,1 %
9. Wielkość wyświetlacza: 95 x 52 mm
10. Skala automatycznie wraca do zera; wyłącza się
11. Oznaczenie słabej baterii ("LO") oraz przeładowania ("Err")
12. Moc: 1 x 9V bateria alkaiczna

Wyświetlacz LCD/ Symbole



Przygotowani:

1. ▲▼: Przełącznik Góra/Dół
2. ■: Przycisk Zapisu/Potwierdzenia
3. ▶: Przycisk Start

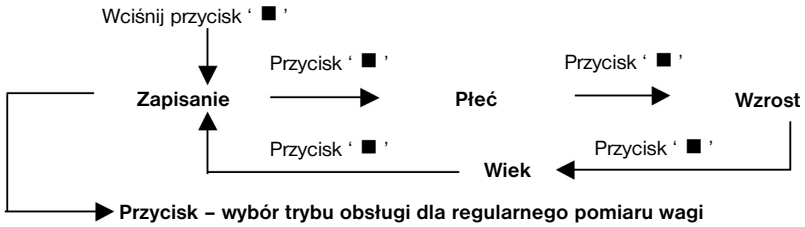
A. Włóż baterię (1 x 9 V) do przegrody baterii znajdującej się na spodzie wagi.
B. Umieść wagę na suchej, równej i stabilnej powierzchni oraz sprawdź, czy stoi stabilnie. Nie należy umieszczać urządzenia na dywanie lub niestabilnej podłodze.

Analiza zawartości tłuszczu w organizmie

Obsługa:

1. Wciśnij przycisk ‘ ■ ’. Na krótko zaświeci się wyświetlacz i pokaże zapisane ustawienia. Gdy wciśniesz przycisk ‘ ■ ’ po raz drugi, będziesz mógł skonfigurować wszystkie parametry:

2.



OPIS SCHEMATU OBSŁUGI:

I. Wciśnij przycisk Góra/Dół (▲ ▼), aby przejść do pożądanej funkcji. Aby zatwierdzić, wciśnij przycisk ' ■ '. Wyświetlacz przejdzie do ustawień następnej funkcji (płeć).
II. Wciśnij przycisk Góra/Dół (▲ ▼), aby wybrać płeć. Aby zatwierdzić, wciśnij przycisk ' ■ '. Wyświetlacz przejdzie do ustawień następnej funkcji (wzrost).
III. Wciśnij przycisk Góra/Dół (▲ ▼), aby ustawić wzrost ciała. Aby zatwierdzić, wciśnij przycisk ' ■ '. Wyświetlacz przejdzie do ustawień następnej funkcji (wiek).
IV. Wciśnij przycisk Góra/Dół (▲ ▼), aby ustawić wiek. Aby zatwierdzić, wciśnij przycisk ' ■ '. Wyświetlacz cofnie się do trybu ustawień. Wszystkie ustawienia zostały zapisane!!
Przyciskając nieustannie przycisk ' ■ ', możesz ponownie przejść przez proces konfiguracji i sprawdzić czy wprowadzone parametry są poprawne.
V. Wciśnij przycisk ' ▶ ', aby wyjść z trybu ustawień i wybrać tryb obsługi dla regularnego pomiaru wagi. Wyświetlacz LCD pokaże '0,0' kg. Teraz możesz się zważyć i sprawdzić zawartość procentową tłuszczu i wody w organizmie.
2. Delikatnie wejdź na wagę (aby uzyskać właściwy pomiar zdejmij buty i skarpetki oraz wymyj stopy i platformę wagi). Postaw każdą nogę na oddzielnym czujniku BIA. Stopy nie powinny być złączone (może to spowodować zwarcie).
Jeśli wyświetlacz LCD zgaśnie zanim zdążysz wejść na wagę, wciśnij ponownie przycisk ' ■ ' oraz poczekaj, aż wyświetlacz ponownie pokaże wszystkie ustawienia. Następnie naciśnij przycisk ' ▶ ' i wróć do trybu regularnego pomiaru wagi.
3. Gdy tylko staniesz na wagę, wyświetlacz zacznie pokazywać wzrastające serie liczb do momentu, aż liczba wskazująca Twoją wagę zacznie migać.
4. Kilka sekund później, waga obliczy procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie. Wyświetlacz LCD pokaże wartość pomiaru tłuszczu („BF"), a chwilę później wartość pomiaru wody („BW"). Następnie obie wartości wyświetlą się na przemian pięciokrotnie, następnie wyświetlacz zgaśnie
Na dole wyświetlacza znajduję się skala pionowych pasków, która pokazuje zawartość tłuszczu w organizmie w porównaniu ze statystycznymi normami oraz informuje o tym, czy waga jest w normie bądź też, czy występuje nadwaga lub niedowaga. Możesz traktować uzyskane wyniki, jako dane pomocnicze odnośnie stanu Twojego organizmu.
Informacja: Gdy tylko włączysz wagę przyciskiem ' ■ ', możesz powtórzyć opisane kroki od (a) do (e), w celu sprawdzenia własnych parametrów i uzyskanych wyników przed ponownym zważeniem.

Tryb regularnego ważenia:
Kontrola wagi (bez ustawiania parametrów dla analizy zawartości tłuszczu i wody)

1. Włącz wagę delikatnie przyciskając prawy dolny brzeg platformy. Wyświetlacz LCD wyświetli się i pokaże "0,0 kg", co oznacza regularny tryb ważenia.
2. Delikatnie wejdź na wagę (nie skacz). Gdy tylko wejdziesz na wagę, wyświetlacz zacznie pokazywać wzrastające serie liczb do momentu, aż liczba wskazująca Twoją wagę zacznie migać. Po kilku sekundach wyświetlacz automatycznie zgaśnie.

Błędy oraz inne informacje na wyświetlaczu LCD:

Czasami na wyświetlaczu może pokazać się symbol ("Err"). Wyłącz wagę i wyjmij lub wymień baterie, aby odzyskać zapisane ustawienia. Ponownie włącz wagę.

1. Wszystkie symbole na wyświetlaczu zaświecą się: urządzenie działa prawidłowo.
2. "——": Wartość pomiaru jest zbyt niska (poniżej minimum).
3. "Err": Przeładowanie lub wartość pomiaru jest wyższa niż maksymalna
4. "LO": Słaba bateria.
5. "Err-h": Zawartość procentowa tłuszczu w organizmie jest wyższa od maksymalnej.
6. "Err-l": Zawartość procentowa tłuszczu w organizmie jest niższa od minimalnej.

Czyszczenie i Konserwacja:

1. Czyść wagę używając suchej i miękkiej szmatki. Jeśli waga jest bardzo zabrudzona, należy wyczyścić ją używając szmatki i łagodnego środka czyszczącego. Nie należy używać detergentów zawierających alkohol lub benzynę.
2. Mokra powierzchnia może być bardzo śliska. Dla bezpieczeństwa, przed użyciem wagi upewnij się, aby była sucha.
3. Waga podczas użycia powinna znajdować się na stabilnej i równej powierzchni. Nie należy umieszczać urządzenia na dywanie lub macie. Wyjmij baterie, jeśli nie używasz wagi przez dłuższy czas.
4. Waga jest precyzyjnym urządzeniem posiadającym delikatne części, dlatego trzeba o nią dbać. Nie należy skakać po urządzeniu ani go upuszczać.
5. Nie należy wkładać żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
6. Nie należy samodzielnie naprawiać urządzenia. Samodzielna naprawa wiąże się z utratą gwarancji.
7. Jeśli urządzenie nie działa, sprawdź czy baterie znajdują się w urządzeniu lub czy nie są zużyte. W razie potrzeby należy włożyć nowe baterie lub poprosić o pomoc sprzedawcę.
8. Jeśli wyświetlacz pokazuje błędne informacje lub nie wyłącza się automatycznie, należy wyjąć i ponownie włożyć baterie.
9. Jeżeli waga zastanie mechanicznie uszkodzona lub wystawiona na działanie silnego pola elektromagnetycznego, co spowoduje utratę kalibracji, gwarancja zostanie utracona.
10. Producent nie odpowiada za uszkodzenia lub urazy spowodowane nieprawidłowym użytkowaniem.

Informacje odnośnie prawidłowości wyników:

Analiza tłuszczu w organizmie jest oparta na standardowych metodach pomiaru opartych na wyczerpujących badaniach. Na pomiar ma wpływ zawartość wody w bardzo cienkich tkankach, osobiste zwyczaje oraz:

a. kąpiel (wartości są zazwyczaj niższe);
b. jedzenie lub picie (wartości są zazwyczaj wyższe);
c. miesiączka (wyniki są przeciwstawne);
d. odwodnienie podczas choroby lub stresu, co wiąże się z nadmiernym poceniem się.
e. Poniższa tabela prezentuje wewnętrzny przedział, w którym spodziewane wyniki analizy zawartości tłuszczu i wody mogą się zawierać:

	Kobieta		Mężczyzna			
Wiek	Tłuszcz %	Woda %	Tłuszcz %	Woda %	Wynik	Porównanie
Poniżej 30	4.0-16.0% 16.1-20.5%	66.0-57.8% 57.7-54.7%	4.0-11.0% 11.1-15.5%	66.0-61.2% 61.1-58.1%	za niska niska	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	normalna	
	25.1-30.5% 30.6-45.0%	51.5-47.8% 47.7-37.8%	20.1-24.5% 24.6-45.0%	54.9-51.9% 51.8-37.8%	wysoka bardzo wysoka	
Powyżej 30	4.0-20.0% 20.1-25.0%	66.0-55.0% 54.9-51.6%	4.0-15.0% 15.1-19.5%	66.0-58.4% 58.3-55.3%	za niska niska	
	25.1-30.0%	51.4-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	normalna	
	30.1-35.0% 35.1-45.0%	48.0-44.7% 44.6-37.8%	24.1-28.5% 28.6-45.0%	52.2-49.2% 49.1-37.8%	wysoka bardzo wysoka	

Prosimy o przestrzeganie poniższych instrukcji, aby prawidłowo obsługiwać wagę oraz poprawnie odczytywać uzyskane wyniki.

1. Obliczana przez wagę zawartość procentowa wody i tłuszczu jest wyłącznie wartością przybliżoną. Wygląd fizyczny człowieka nie koniecznie ma wpływ na proporcję zawartości tłuszczu i wody. Dodatkowo osoby o podobnym wyglądzie, będące w tym samym wieku i tej samej płci, mogą uzyskać różne wyniki. Należy skontaktować się z lekarzem, aby dokładnie sprawdzić proporcje zawartości tłuszczu oraz wody w organizmie.

   Używanie wagi do mierzenia procentowej zawartości tłuszczu i wody nie jest odpowiednie dla:

   - Dzieci poniżej 10 roku życia, oraz osób powyżej 80 roku życia
   - Osób mających gorączkę, obrzęki lub z osteoporozą
   - Dializowanych pacjentów
   - Osób biorących leki na serce
   - Kobiet w ciąży
   - Sportowców trenujących powyżej 10 godzin dziennie
   - Osób posiadających puls niższy niż 60 na minutę

Importowano przez:
Dirk Rossmann GmbH – Isernhägener Strasse 16 – 30938 Burgwedel

Deklaracja zgodności / Utylizacja odpadów

Zgodnie z wymaganiami Europejskich standardów, niniejszy produkt spełnia wszystkie normy CE.

Baterie oraz zużyte urządzenia elektroniczne nie powinny być wyrzucane wraz z odpadami domowymi. Należy je oddać do autoryzowanego punktu utylizacji odpadów.

Bevezetés és biztonsági felhívások

1. Gratulálunk, hogy ezt a mérleget választotta, mellyel mind a testzsírját, mind pedig teste víztartalmát ellenőrizni tudja. A készülék működési elve az elektromos testi ellenállásra alapul, az úgy nevezett BIA módszer szerint (A BIA bioelektroninus ellenállást elemez). A készülék egyéb biometrikus adatok segítségével (kor, nem, testméretek) kiadja a testzsír és a test víztartalmának adatait.
2. A testzsír és a test víztartalmának adatai csak tájékoztató jellegűek. Egy gyógyszerek, vagy diéta segítségével történő, tervszerű fogyókúra esetén vegye igénybe háziorvosa tanácsait.
3. Nem ajánljuk a készülék használatát olyan személyeknek, akik szívritmusszabályzóval, vagy bármi egyéb elektronikus implantátummal rendelkeznek, ugyanis azok működésében zavar keletkezhet.
4. A zavarások elkerüléséhez a készüléket ne tegye nagy elektromágneses sugárzást kibocsátó készülékek közelébe. Tegye tehát a mérleget azoktól távolabb, vagy kapcsolja ki a készülékeket.

A csomagolás tartalma:

A csomagolás felbontása után ellenőrizze, hogy a tartalma egyezik-e a képen látottal.

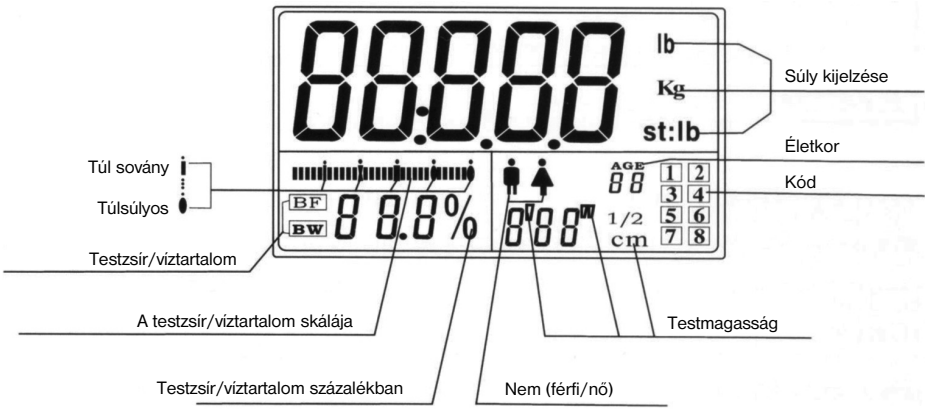
Termékjellemzők:

1. A memóriahely, nem, magasság és kor beállításai

Paraméter	Alapbeállítás	Tartomány
Memóriahely	1	1 - 8
Nem	Férfi	Férfi/Nő
Magasság	165 cm	100 - 250 cm-ig
Kor	25	10 - 100

2. A súlymérés felső határa: 150 kg
3. A súlymérés alsó határa: 2 kg
4. Mérési egység: 0,1 kg
5. Testzsír mérési tartomány: 4,0 – 45,0 %
6. Testzsír mérési egység: 0,1 %
7. Víztartalom mérési tartomány: 37,8 – 66,0 %
8. Víztartalom mérési egység: 0,1 %
9. A kijelző mérete: 95 x 52 mm
10. A mérleg automatikusan visszaáll nullára, és magától kikapcsol.
11. Elemmerülés kijelzése ("LO") túlterheltség kijelzése ("Err")
12. Áramellátás: 1 x 9V alkáli elem

Digitális kijelző



Előkészítés:

1. ▲▼: Nyilak (fel/le)
2. ■: Adatbevitel
3. ▶: Indítás

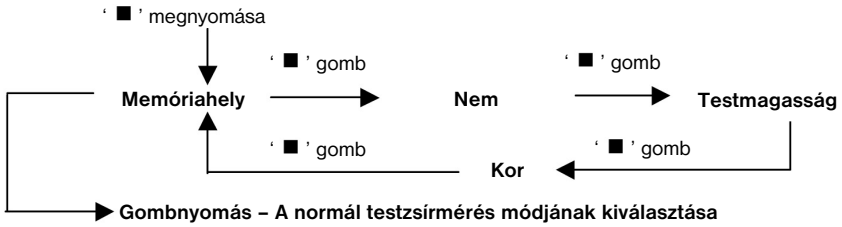
A. Helyezze be az elemet (1 x 9 V) a mérleg alján lévő rekeszbe.
B. Helyezze a mérleget száraz, egyenes és szilárd felületre, és ellenőrizze, hogy az megáll-e a helyén.

Testzsírmérés

Előkészítés:

1. Nyomja meg a ‘ ■ ’ – gombot a készülék beüzemeléséhez. A digitális kijelző felvillan, majd megjelenik rajta az elmentett beállítás. A ‘ ■ ’ gomb újbóli megnyomásával mehetünk végig a beállítás egyes lépésein:

2.



LÉPÉSEK:

I. Nyomja meg a (▲ ▼), gombot, a kívánt memóriahely kiválasztásához. Megerősítéshez nyomja meg a ‘ ■ ’- gombot. A kijelző ekkor a következő paraméter beállítására vált (Nem).
II. Nyomja meg a (▲ ▼) gombot, a nem kiválasztásához. Megerősítéshez nyomja meg a ‘ ■ ’ - gombot. A kijelző ekkor a következő paraméter beállítására vált (Testmagasság).
III. Nyomja meg a (▲ ▼) gombot, a testmagasság kiválasztásához. Megerősítéshez nyomja meg a ‘ ■ ’ - gombot. A kijelző ekkor a következő paraméter beállítására vált (Életkor).
IV. Nyomja meg a (▲ ▼) gombot, a nem kiválasztásához. Megerősítéshez nyomja meg a ‘ ■ ’ - gombot. A kijelző ekkor visszatér a memóriahely kiválasztásához. Minden beállítás tárolódik!!
A ‘ ■ ’ – gomb többszöri megnyomásával végighaladhat a beállításokon, így ellenőrizheti, hogy azok helyesek-e.
V. Nyomja meg a ‘ ▶ ’ gombot a beállításokból való kilépéshez. Ezzel egyben belép a normál testzsírmérés módba. A kijelzőn ekkor ezt láthatja: '0,0' kg. Most már megmérhetia súlyát, a testzsírját, illetve a teste víztartalmának a százalékát.

2. Lépjen rá óvatosan a mérlegre (A cipőjét, zokniját vegye le, a lábát tisztítsa le, hogy jobb legyen a vezetése). Illesze rá mindkét talpát a kijelölt BIA érzékelőkre. A két lába ne érjen egymáshoz (mert az rövidzárlatohoz vezethet).
Amennyiben a kijelző kikapcsolna, mielőtt Ön rálép, nyomja meg a ‘ ■ ’ –ismét, és várja meg, amíg a kijelző újra a beállításokat mutatja. Ezután a ▶-gomb megnyomásával átléphet a normál testzsírmérés módba.
3. Amint rálép a mérlegre, a kijelzőn fokozatosan emelkedő számokat fog látni egészen addig, míg az meg nem áll, és villogva egy számot mutat, mely az ön testsúlya.
4. Néhány másodperc elteltével a testzsír és a test víztartalma is látható lesz. Először a testzsír értéke jelenik meg ("BF"), majd röviddel azután a víztartalom ("BW"). Ezt követően a kijelző még ötször oda-vissza vált az értékek közt, majd kialszik.
A kijelző alsó szélén egy függőleges vonalakból álló skálát fog látni, mely a testzsírtartalmát összehasonlítja a statisztikai adatokkal, és kijelzi, hogy Ön túl sovány, normál testsúlyú, vagy túlsúlyos. Ez a jelzés egy összehasonlító jellegű információ a testi állapotáról.
Megjegyzés: Ahányszor csak megnyomja a ‘ ■ ’ –gombot a készülék bekapcsolt állapotában, annyiszor válthat az (a) és az (e) lépések között, így újra és újra ellenőrizheti a beállításait és a mért értékeket, mielőtt új mérést kezdene.

Normál testsúlymérési mód:
Testsúlylymérés (A testzsír és a test víztartalmának méréséhez szükséges paraméterek nélkül)

1. Nyomja le finoman a mérleg jobb alsó szélét a készülék beüzemeléséhez. A kijelző ekkor bekapcsol, a "0,0 kg" felirat pedig jelzi a normál testsúlymérési módot.
2. Lépjen óvatosan a mérlegre (ne ugorjon rá). Amint a mérlegre lép, a kijelzőn fokozatosan emelkedő számokat fog látni egészen addig, míg az meg nem áll, és villogva az Ön testsúlyát nem mutatja. Néhány másodperc múlva a kijelző kialszik.

Hibajelzés, és egyéb jelek a kijelzőn:

Előfordulhat, hogy a kijelző hibát jelez ("Err"). Kapcsolja ki a készüléket, és vegye ki, illetve cserélje ki az elemet, ekkor minden előzetes beállítás alapértékre áll. Ezután üzemelje be a készüléket ismét.

1. 1. A kijelző minden egyes jelzése működik: a készülék kifogástalanul üzemel.
2. "——": A megadott alapérték túl alacsony (a minimum érték alatni)
3. "Err": A mérleg túl van terhelve, vagy a megadott alapérték a maximum felett van.
4. "LO": Lemerült az elem.
5. "Err-h": A testzsír százaléka a maximum érték felett van.
6. "Err-l": A test víztartalmának százaléka a minimum érték alatt van.

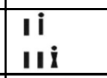
Tisztítás és karbantartás:

1. A készülék tisztításához használjon puha, száraz ruhát. Erősebb szennyeződések letisztításához használhat egyhén nedves ruhát és némi tisztítószert. Ne használjon alkoholos, benzintartalmú tisztítószereket.
2. A készülék felülete ha nedves, csúszós lehet. A saját biztonsága érdekében használat előtt ellenőrizze, hogy a felület száraz-e.
3. A készüléket üzembehelyezés előtt helyezze egyenletes, szilárd felületre. Ne tegye szőnyegre, matracra. Amennyiben a készüléket hosszabb ideig nem kívánja használni, az elemeket vegye ki belőle.
4. Ez egy precíziós készülék, érzékeny alkatrészekkel, ezért kezelje kíméletesen. Ne ugorjon a mérlegre, és ne ejtse azt le.
5. Ne dugjon semmiféle tárgyat a készülék nyílásaiba.
6. Ne próbálja a készüléket saját kezűleg megjavítani, mert ebben az esetben annak garanciája elvész.
7. Ha a készülék nem működik megfelelően, ellenőrizze, hogy az elem megfelelően van-e behelyezve, illetve, hogy az nem merült-e le. Cserélje ki az elemet, ha arra szükség van, vagy forduljon a készülék eladójához.
8. Ha a kijelzőn hibás jelzéseket lát, vagy ha az magától kialszik használat közben, vegye ki az elemet, majd tegye vissza.
9. Ha a mérleget nem rendeltetésszerűen használja, vagy ha túlzott elektromágneses sugárzásnak lett kitéve, és az adatok törlődnek, a garancia elvész.
10. A gyártó a helytelen használatból adódó károkért vagy sérülésekért nem vállal felelősséget.

Információk a mérési eredmények megbízhatóságával kapcsolatban:

A testsúlymérés egy egységes módszerre épül, mely átfogó kutatások eredményeként született. A méréseket egy különleges víztartalom befolyásolja a zsírszegény szövetekben, az egyén életvitele, illetve olyan az alábbi tényezők:

a. Fürdés után (alacsonyabb kapott értékek):
b. Étel- vagy italfogyasztás után (magasabb kapott értékek):
c. Nőknél a havi menstruációs ciklus során (erősen ingadozó értékek);
d. Izzadásnak köszönhető erős folyadékveszteség esetén betegség, vagy nagyobb stressz következtében.
e. Az alábbi táblázat megmutatja, hogy a testzsír és a test víztartalmának értékei milyen adatok közt fognak mozogni:

	Nők		Férfiak			
Kor	Testzsír %	Víz %	Testzsír %	Víz %	Mérték	Összehasonlításban
30 év alatt	4.0-16.0% 16.1-20.5%	66.0-57.8% 57.7-54.7%	4.0-11.0% 11.1-15.5%	66.0-61.2% 61.1-58.1%	Túl alacsony alacsony	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	normális	
	25.1-30.5% 30.6-45.0%	51.5-47.8% 47.7-37.8%	20.1-24.5% 24.6-45.0%	54.9-51.9% 51.8-37.8%	magas nagyon magas	
30 év felett	4.0-20.0% 20.1-25.0%	66.0-55.0% 54.9-51.6%	4.0-15.0% 15.1-19.5%	66.0-58.4% 58.3-55.3%	Túl alacsony alacsony	
	25.1-30.0%	51.4-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	normális	
	30.1-35.0% 35.1-45.0%	48.0-44.7% 44.6-37.8%	24.1-28.5% 28.6-45.0%	52.2-49.2% 49.1-37.8%	magas nagyon magas	

Amennyiben a megfelelő módon kívánja használni ezt a mérleget, és a lehető legpontosabb értékeket szeretné megkapni, használat előtt alaposan olvasa el ezt az útmutatót.

1. A tes zsír- és víztartalmának a mérleggel meghatározható százalékos értéke csak egy összehasonlító érték, nem jellemzi egy személy külső megjelenését, hasonló kinézetű, korú és azonos nemű emberek is kaphatnak különböző értékeket. Vegye fel a kapcsolatot háziorvosával, ha meg szeretné tudni az Ön saját ideális testzsír- és víztartalomértékeit.

   A testzsír- és víztartalommérleget nem használhatják az alábbi személyek:

   - 10 év alatti gyermekek, és 80 év fölöttiek.
   - Lázas, ödémás betegek és csontritkulásban szenvedők.
   - Dialízises betegek
   - Szíverősítő gyógyszereket szedő személyek
   - Terhes nők
   - Sportolók, több mint tíz óra edzési idő elteltével.
   - Személyek, akiknek a szívverésük percenként 60-nál kevesebb

Importálja:
Dirk Rossmann GmbH – Isernhägener Strasse 16 – 30938 Burgwedel

Megfelelőségi nyilatkozat / Hulladékba való kihelyezés

A készülék megfelel mindazon irányelveknek, melyek a CE emblémához köthetők.

Akkumlátorok, régi készülékek nem a háztartási hulladékba valók. Vigye el őket az arra kijelölt gyűjtőhelyekre.